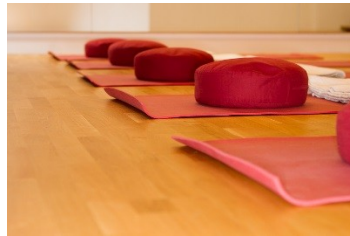


Laufen trifft Yoga ... eine perfekte Kombination

- Wie kann Laufen meine Yogapraxis ergänzen?
- Wie kann ich durch Yoga gesünder & entspannter laufen?



Dich erwartet ein Nachmittag mit vielen Praxiseinheiten
(u.a. Yogaübungen, Lauftechniken, Fußtraining, Atemübungen, Entspannung)
und wertvollen Tipps für deinen Bewegungsalltag.

Wann:

Sonntag, 3. Juli 2022, 15-18 Uhr

Für wen:

Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit erste Erfahrungen im Laufen und/oder Yoga zu sammeln. **Daher ist keine Vorerfahrung nötig.**

Bereits Erfahrene profitieren von der Kombination beider Bewegungsformen und können ihre Kenntnisse erweitern.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Unterrichten und eigener regelmäßiger Praxis können wir gezielt auf deine jeweiligen Bedürfnisse und Vorkenntnisse eingehen.

Ort:

Der Workshop findet **draußen statt.**
Treffpunkt ist die Sportanlage auf dem Stadtwerder
Weg zum Krähenberg 33a, 28201 Bremen.

Investition: 39,00 €

Informationen und Anmeldung:

Kerstin Meyer
Lauf- und Bewegungstherapeutin, Psychologin
km@bewegungscoachbremen.de
www.bewegungscoachbremen.de
0151-256 699 53

Sandra Ahlers
Yogalehrerin, Thai-Yogamasseurin
sandraahlers@gmx.net
0175 - 789 10 12
04251 - 67 23 07